

## わたしの「これからライフ」2023Part I

だれにも相談できず、  
 凹んでいるのは、  
 私だけではなさそう…

同じような悩みを持つ人と  
 一緒にやってみようかな…



イラスト  
 ふわふわ。り

## ゆるヨガ女子会

ゆる～い  
 ヨガです

60分のヨガの後  
 交流会があります

動きやすい服装で  
 汗ふきタオルと  
 水分補給用の飲み物を  
 お持ちください

開催日：① 4/16(日) 午前 10時～正午

② 5/11(木) 午後 2時～4時

③ 6/10(土) 午前 10時～正午

(複数回または、1回でも申し込み可能)

対象：生きづらさを抱えるひきこもりがちな女性  
 (家族・支援者も受講可能)

講師：滝沢菜穂 (全米ヨガアライアンス RYT200)

▼場所：練馬区立男女共同参画センターえーる

▼定員：各回 20名 (先着順)

▼参加費：無料

▼申込：電話またはFAX、電子メールで下記①～④を明記のうえ、お申込みください。

① 講座名 (①～③別、複数可) ② 氏名 (ふりがな) ③ 年齢 ④ 電話番号

▼保育：6カ月以上の未就学児対象、各回定員6名(先着順)を利用したい方は、お子さんのお名前(ふりがな)、年齢(月齢数)を、①4/2(日)②4/27(木)③5/27(土)までに、お申込みください。

▼手話通訳：ご希望の方はお申込み時にその旨をお知らせください。(締切日は保育と同様)

※保育・手話をキャンセルする場合は開催前日までにご連絡ください。

※新型コロナウイルス感染症防止のため、講座を延期・中止する場合があります。

申込受付は **3月11日** から!

## 問合せ・アクセス

練馬区立男女共同参画センター えーる

電話 03-3996-9007

FAX 03-3996-9010

メール oubou@nerima-yell.com

〒177-0041 練馬区石神井町 8-1-10

注意：メールでお申し込み5日を過ぎても受付した旨の連絡がない場合は、お電話ください。



メールで  
 お申込みはこちら



ホームページ



西武池袋線(石神井公園駅)西口下車徒歩6分  
 ※お車での来所はご遠慮ください。  
 (お体の不自由な方はお申し出ください。)